



دانشگاه علوم پزشکی قزوین

دانشکده پرستاری و مامایی

پایان نامه برای دریافت درجه

کارشناسی ارشد رشته مشاوره در مامایی

عنوان پایان نامه

تاثیر مشاوره گروهی برافسردگی، استرس و اضطراب سندرم پیش از قاعدگی

استاد راهنما

سرکار خانم دکتر زینت جورابیچی

اساتید مشاور:

سرکار خانم دکتر منیر سادات میرزاده

سرکار خانم دکتر مریم صراف

نگارنده

فرناز فولادیها

ماه و سال انتشار

شهریور ۱۳۹۷

تأثیر مشاوره گروهی بر افسردگی، استرس و اضطراب سندرم پیش از قاعدگی

مقدمه: مهم‌ترین نشانه عملکرد دستگاه تولید مثل زنان چرخه قاعدگی می‌باشد که گاهی با علائم و نشانه‌هایی همراه است که می‌تواند آزار دهنده باشد و سبب بروز مشکلات جسمی و روانی برای آنان شود. سندرم پیش از قاعدگی یا PMS¹ مجموعه‌ای از علائم جسمی، روحی و هیجانی می‌باشد که به صورت دوره‌ای، پیش از قاعدگی رخ می‌دهد و با شروع قاعدگی و طی چندروز اول آن از بین می‌رود. لذا مطالعه حاضر با هدف استفاده موثر از روش‌های خاص در کاهش عوارض سندرم مذکور بخصوص در حیطه روحی و روانی طراحی شده است. این مطالعه با هدف اصلی "بررسی تأثیر مشاوره گروهی بر کاهش افسردگی، استرس و اضطراب سندرم پیش از قاعدگی" در زنان انجام شد.

روش بررسی: مطالعه مذکور یک کارآزمایی بالینی شاهددار تصادفی شده می‌باشد. مداخله صورت گرفته در پژوهش حاضر شامل سه جلسه مشاوره گروهی ۴۵ دقیقه‌ای در مورد آموزش مفهوم سندرم پیش از قاعدگی و علائم آن، افسردگی ناشی از سندرم پیش از قاعدگی و مهارت مقابله خلق منفی، استرس و اضطراب ناشی از این سندرم و مهارت مدیریت استرس بوده است. که بر روی ۱۱۲ نفر از زنان متأهل دارای سندرم پیش از قاعدگی مراجعه کننده به درمانگاه‌های شهر قزوین انجام شده است. نمونه‌ها در دو گروه شاهد (۵۵ نفره) و مداخله (۵۷ نفره) بطور تصادفی تقسیم بندی شدند. ابزار گردآوری داده‌ها شامل پرسشنامه اطلاعات دموگرافیک، پرسشنامه مقیاس سنجش سندرم قبل از قاعدگی، و پرسشنامه DASS-21 می‌باشد. در نهایت داده‌ها را در نرم افزار SPSS نسخه ۲۴ قرار داده و برای تجزیه و تحلیل اطلاعات از روشهای آماری توصیفی (از جمله فراوانی، میانگین و انحراف معیار) و از آمار استنباطی شامل کلموگروف اسمیرنوف، شاپیرو، کای اسکوئر، one way ANOVA، آزمون تی مستقل و زوجی برای مقایسه دو گروه استفاده شد.

یافته‌ها: گروه مداخله و شاهد در ابتدای مطالعه از نظر متغیرهای مورد بررسی اعم از متغیرهای دموگرافیک شامل: سن، تحصیلات، تعداد فرزند، شغل و متغیرهای افسردگی، استرس، اضطراب و شدت کلی سندرم پیش از قاعدگی، اختلاف معنی‌داری نداشته و همگن بودند ($P > 0.05$). در انتهای مطالعه میانگین شدت کلی سندرم پیش از قاعدگی، در گروه مداخله نسبت به گروه شاهد اختلاف معناداری داشت ($P < 0.001$). همچنین میانگین نمره افسردگی، استرس و اضطراب ناشی از سندرم پیش از قاعدگی در گروه مداخله نسبت به گروه شاهد کاهش معناداری را نشان داد ($P = 0.001$). این در حالی است که میانگین نمره شدت کلی سندرم پیش از قاعدگی با ($P < 0.001$) و میانگین نمره استرس در گروه شاهد با ($P = 0.01$) بعد از مداخله حاکی از تفاوت معنادار در گروه شاهد است.

نتیجه‌گیری: به دنبال انجام مشاوره گروهی شدت علائم سندرم پیش از قاعدگی، افسردگی، استرس و اضطراب ناشی از آن بطور معناداری کاهش یافت بنابراین مطالعه حاضر می‌تواند جهت تهیه پروتکل مشاوره درمانی در درمان افسردگی، استرس و اضطراب و کاهش شدت سندرم قبل از قاعدگی به وزارت متبوعه پیشنهاد گردد.

واژه‌های کلیدی: مشاوره، سندرم پیش از قاعدگی، افسردگی، استرس، اضطراب

¹ Premenstrual syndrome



Qazvin University of Medical Sciences

School of Nursing & Midwifery

Thesis submitted to achieve the degree of M.S.c

In

Consultation on Midwifery

TITLE:

**The Effect of Group Counseling on Depression, Stress and Anxiety of
Premenstrual Syndrome**

Under Supervision of:

Ms. Dr. Zinat Jourabchi

Advisers:

Ms. Dr. Monirsadat Mirzadeh

Ms. Dr. Maryam Sarraf

By:

Farnaz Fooladiha

Publication:

September 2018

Abstract

The effect of group counseling on depression, stress and anxiety of premenstrual syndrome

Introduction: The most important indication of the women's reproductive performance is the menstrual cycle. This process, sometimes accompanied by annoying symptoms and signs, can cause physical and psychological problems. Premenstrual syndrome (PMS) is a series of physical, spiritual and emotional symptoms, which periodically occurs before menstruation. Although premenstrual syndrome begins with the onset of menstruation during the first few days, the treatment is required if the symptoms are severe. Therefore, the present study is designed with the aim of using non-pharmacological methods to reduce the complications of this syndrome, especially in the mental and psychological field. The main goal of this study is to "investigate the effect of group counseling on depression of premenstrual syndrome" on Iranian women.

Methods: This study is a randomized clinical control trial that was conducted on 112 married women with premenstrual syndrome referring to health centers in Qazvin city. The samples were randomly divided into two groups of 55 in the control and 57 in the trial group. The trial group was given three sessions of group counseling for 45 minutes including: training on the concept of premenstrual syndrome and its symptoms, depression due to premenstrual syndrome, negative mood coping skills, stress and anxiety caused by this syndrome and stress management skills. All the information was collected by demographic information questionnaire, premenstrual syndrome scale, and DASS-21 questionnaire. Data were analyzed by SPSS 24th version software and descriptive and inferential statistical methods including Kolmogorov Smirnov, Shapiro, Chi-square, one way ANOVA, independent t-test and paired t-test were used to compare these two groups.

Results: At the beginning of the study, the results of the studied variables were homogeneous in both intervention and control groups. Furthermore, there was no significant difference in severity of premenstrual syndrome, depression, stress and anxiety before intervention in both groups ($p\text{-value} > 0.05$). However, at the end of the study, the average severity of premenstrual syndrome significantly decreased ($p\text{-value} < 0.001$). And also the average of depression, stress and anxiety of PMS in the intervention group significantly decreased ($p\text{-value} = 0.001$).

Conclusion: Based on the results of this study, following the group counseling the severity of premenstrual syndrome symptoms, depression, stress and anxiety of PMS was reduced significantly. Therefore, the present study can be suggested to the Ministry of Health for the purpose of providing counseling protocol for treating depression and reducing the severity of premenstrual syndrome.

Key words: "Premenstrual syndrome", "PMS", "Depression", "Group counseling", "Non-pharmacological treatment", "stress" and "anxiety"

